



Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura



Cátedra UNESCO
Tecnologías de apoyo para
la Inclusión Educativa



REVISTA

JUVENTUD Y CIENCIA SOLIDARIA:

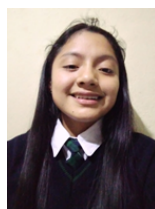
En el camino de la investigación

BUENOS HÁBITOS PARA UNA VIDA SALUDABLE

Nicole Alejandra Gordillo Villa, Alexandra Estefanía Once Gualán



Nicole Alejandra Gordillo Villa, tengo 14 años. Estudio en el décimo año EGB de la Unidad Educativa Particular «Sagrados Corazones». Me gusta cantar. Quiero estudiar medicina en la universidad.



Alexandra Estefanía Once Gualán, tengo 14 años. Estudio en el décimo año EGB de la Unidad Educativa Particular «Sagrados Corazones». Me gusta leer y bailar. Quiero estudiar nutrición en la universidad.

Resumen

El objetivo principal de este documento es promover y motivar a más personas a que sigan un estilo de vida saludable, informando sobre los beneficios que acarrea la misma, brindando varias alternativas para que lo puedan conseguir sin excusas y que lo pongan en práctica.

Para el desarrollo de este texto hemos acudido a varias plataformas y documentos dirigidos por especialistas obteniendo así la información deseada y correcta. Como fruto de esta investigación hemos aprendido a mejorar nuestro estilo de vida.

Llegamos a varias conclusiones que nos hicieron cambiar la manera de pensar, como que el ejercicio no se lo hace por estética, sino por salud; que la alimentación

es la encargada de dar a nuestro cuerpo el suministro necesario para rendir de mejor manera en nuestras actividades diarias; que el pensar de manera negativa puede traer varias consecuencias no muy saludables; que una mala higiene personal puede traer varias enfermedades a corto y largo plazo.

Para conseguir nuestro cambio y objetivos es necesario crear una serie de hábitos para que, poco a poco, se vuelvan parte de nuestra rutina diaria. Para lograr esto es indispensable tener fuerza de voluntad, amor propio, seguridad y, sobre todo, paciencia ya que los cambios vendrán con el tiempo. Esperamos que los consejos dados lo puedan poner en práctica, influyendo en las personas a su alrededor.

Palabras clave: alimentación, ejercicio, salud, autocuidado, beneficios

Explicación del tema

Durante los últimos años hemos descuidado los buenos hábitos como alimentarse de manera correcta y hacer ejercicio. Es importante mantenerlos, ya que nos ayudan a sentirnos mejor. Hemos escogido este tema porque queremos aprender sobre la vida saludable.

Salud y bienestar

Un estilo de vida saludable permite mantener un conjunto de buenos hábitos, que se deben practicar siempre; entre estos están mantener una buena alimentación, realizar ejercicio, mantener una correcta higiene personal y más que todo quererse a uno mismo, intentar sentirse bien. Los principales factores para comenzar una vida sana son una buena alimentación, mantener el cuerpo activo, evitar enfermedades y también mantener una mentalidad sana.

Mente sana, cuerpo sano

Muchas de las veces pensamos que la salud tiene que ver únicamente con el ámbito corporal, pero se debe tener en cuenta que el plano emocional también es fundamental, pues hay problemas graves como la ansiedad, la depresión, para evitarlas es importante mantener un correcto equilibrio mental.

¿Cómo tener una buena salud mental?

- Confía en tu potencial.
- Practica el poder de la amistad, apreciando en cada persona sus virtudes.
- Vive tu vida en forma presente.
- Haz cosas que te gusten.
- Refuerza el orden.
- Celebra los éxitos.

Barriga llena, corazón contento

La alimentación es la encargada de dar a nuestro cuerpo el suministro imprescindible para construir y renovar sus células y tejidos, mantener sus procesos internos de funcionamiento (respiración, digestión, metabolismo), obtener energía para poder trabajar, hacer deporte, etc. Recordemos que no es lo mismo comer que nutrirse. La Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo menciona que tragar los alimentos sin pensar ni saborear, nos puede traer problemas. Para saber cómo alimentarnos de manera correcta, es importante conocer perfectamente la pirámide alimenticia, ya que allí nos detalla la proporción de los alimentos que debemos consumir. Tu alimentación debe estar conformada por todos los grupos alimenticios de forma medida, porque cada uno nos aporta diferentes beneficios y nutrientes para nuestra salud. Todo en exceso en malo.

El ejercicio, tu mejor opción

La actividad física regular puede mejorar la fuerza muscular y aumentar la resistencia. Este suministra oxígeno y nutrientes a los tejidos, ayuda a que el sistema cardiovascular funcione de manera más eficiente. Cuando tu salud cardíaca y pulmonar mejora, tienes más energía para hacer las tareas diarias. El ejercicio es fundamental para nuestra salud y bienestar del día a día, es por eso por lo que las personas que llevan una vida activa tienen menos probabilidad de contraer enfermedades, y mayor probabilidad de vivir una vida más duradera. Además, suministra oxígeno y nutrientes a los tejidos, ayuda a que el sistema cardiovascular sea más eficiente.

¿Cuáles son los beneficios para la salud?

Se menciona en [2] y [3] que si realizamos ejercicio, podemos obtener beneficios tales como:

- Controlar el peso
- Controlar el azúcar en la sangre e insulina en el cuerpo
- Dejar de fumar
- Fortalecer los huesos y músculos

- Reducir el riesgo de producir algún tipo de cáncer
- Dormir mejor
- Aumentar probabilidades de vivir más tiempo
- Mantener las habilidades de pensamiento, aprendizaje y juicio a medida que se envejece
- Prevenir enfermedades
- Hepatitis
- Salmonella

Estar limpio es importante

La higiene personal es un conjunto de acciones que nos ayudan a estar limpios, caso contrario nos puede traer varias enfermedades.

Entre los hábitos de higiene encontramos: baño diario, lavado correcto de manos, limpieza dental, peinado del cabello, cortado de uñas, cambio de ropa diario, entre otros.

Si no practicamos estas acciones [4] podemos contraer varias enfermedades tales como:

- Gripe
- Gastroenteritis
- Hongos
- Infección urinaria
- Problemas cutáneos
- ETS
- Alergias
- Problemas óseos

Conclusiones

Una vida sana es el resultado de la práctica diaria de buenos hábitos que nos darán muchos beneficios para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo y mente.

Te invitamos a que hagas un cambio en tu vida diaria, teniendo una vida más saludable. El único que puede hacer el cambio eres tú. No es fácil, pero tampoco imposible.

Estos hábitos te ayudarán, en tu presente y futuro, a combatir mejor las enfermedades y vivir por más tiempo de forma saludable. Estos hábitos los puedes practicar durante veintiún días seguidos y luego te darás cuenta de que ellos formarán parte de tu vida.

Referencias

- [1] M. Nicuesa. (2018). Cómo tener una mente sana y positiva. Obtenido de Cómo tener una mente sana y positiva: shorturl.at/kmsLM
- [2] Mayo Clinic. (2019). Ejercicio: siete beneficios de la actividad física regular. Obtenido de Mayo Clinic: shorturl.at/mM579
- [3] Medline Plus. (2020). Beneficios del ejercicio. Obtenido de Medline Plus: shorturl.at/eklJX
- [4] Bupa. (2019). Beneficios de hacer ejercicio. Obtenido de Bupa: shorturl.at/mopMN